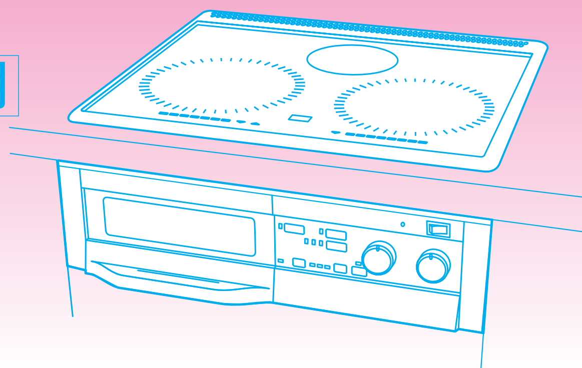
取扱説明書

SANYO

ビルトイン
IHクッキングヒーター 家庭用

品番 JIC - B30G















お買い上げまことにありがとうございました。

- 電気工事店又は施工主より「据付工事説明書」を受け取り、工事完了後の確認項目をご確認ください。
- ご使用前に、この「取扱説明書」と添付の「保証書」をよくお読みのうえ、正しくお使いください。
- お読みになった後は、いつでも取り出せるところに「据付工事説明書」「保証書」とともに大切に保管してください。

特長

- 左右ヒーターは火を使わない電磁誘導加熱方式です。
- 2000W／3000Wのハイパワーでスピーディーに調理できます。
- ダイヤル式つまみにより微妙な火力調節ができます。

中央ヒーター
立ち上がりの早いクイックラジエントヒーター

左ヒーター（IHヒーター）
連続2000Wの高火力
揚げ物温度調節機能付き
保温機能付き

加熱・火力ランプ
大きな光るランプで、火力をお知らせします。

ハイパワーグリル
1500Wの高火力で魚の表面はパリッと、中はジューシーにおいしく焼けます。

調理タイマー（左ヒーター）
左ヒーターには、30分、60分、180分のタイマーが使えます。

保護機能について

なべ無し自動OFF機能
（左右ヒーター）

なべを置かなかったり、加熱中になべを外すと、トッププレートの加熱ランプが点滅してブザーが鳴り、約1分後に通電が切れます。

切り忘れ防止機能

切り忘れても、最後の操作から一定時間を過ぎると、自動的に通電が切れます。

- **左右ヒーター・中央ヒーター**
  ：約45分後停止
  45分以上かかる調理をするときは、左ヒーターでタイマー機能をお使いください。
- **グリル**：約20分後停止

温度過昇防止機能

左右ヒーター・中央ヒーターは調理中になべ底の温度が異常に上がると、自動的に加熱が停止します。
グリルは庫内の温度が異常に上がると、自動的に加熱が停止します。

＊各表示が点灯のまま加熱が一時止まることがあります。
温度が下がると自動的に加熱を再スタートします。



もくじ

空だき検知機能

誤ってなべを空だきしたとき自動的に加熱が停止します。

＊火力が弱い場合やなべの種類によって加熱が停止しないことがあります。

チャイルドロック機能

チャイルドロック機能が働いているときは、加熱操作できません。

回路保護機能

吸・排気口がふさがったりして異常に内部温度が高温になったとき、自動的に加熱が停止します。

＊加熱ランプが点滅して自動的に加熱が停止します。

グリル異常高温検知機能

グリル庫内の発火などによって温度が異常に上がると自動的に加熱を停止します。

高温注意ランプ

左右ヒーター、中央ヒーター使用中にランプが点灯します。

調理が終った後や電源スイッチを切った後もトッププレートが熱い間は点滅してお知らせします。

温度が下がると自動的に消灯します。

安全上のご注意　必ずお守りください

この取扱説明書および商品には、安全にお使いいただくために、いろいろな表示をしています。
その表示を無視して、誤った取り扱いをすることによって生じる内容を、次のように区分しています。
内容をよく理解してから本文をお読みになり、記載事項をお守りください。

⚠ 警告	人が死亡または重傷を負うおそれがある内容を示しています。
⚠ 注意	人がけがをしたり財産に損害を受けるおそれがある内容を示しています。

図記号の意味

⚠ 気をつける必要があることを表しています。



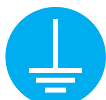
してはいけないことを表しています。

しなければならないことを表しています。

●「安全上のご注意」は、使う前に必ず読み、いつでも見られる所に保存しておいてください。

⚠ 警告

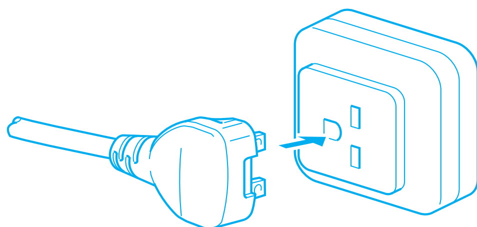
電源



アース線接続

アースを確実に取り付ける。

- 故障や漏電のときに感電するおそれがあります。
- アースの取り付けはお買い上げの販売店にご相談ください。



揚げ物



禁　止

揚げ物調理中はそばを離れない。

- 油が少ない場合など、油温が上がりすぎると火災のおそれがあります。

※揚げ物をするときは付属の天ぷらなべ以外は使用しないでください。

※500g（約0.56L）未満の少量の油で調理しないでください。

※揚げ物調理は、右ヒーターを使用しないでください。（左ヒーターで必ず揚げ物キーを押してください。）

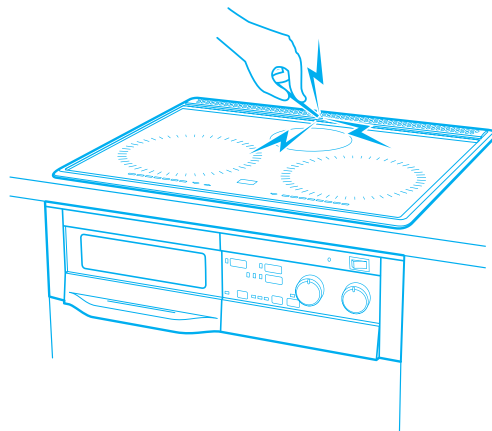
取り扱い



禁　止

吸・排気口やすき間にピンやフォーク、針金などの異物を入れない。
吸・排気口に指を入れない。

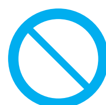
- 感電や異常動作をして、けがをすることがあります。





警告

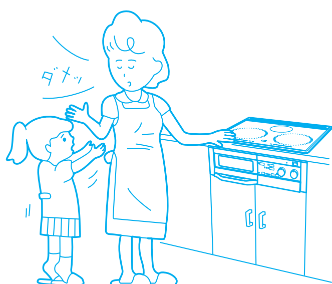
取り扱い



禁　止

子供だけで使わせない。幼児に触れさせない。

- 感電・やけど・けがをするおそれがあります。



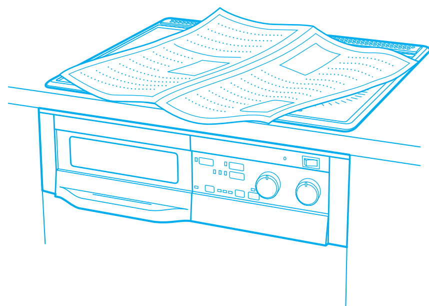


禁　止

可燃物を近づけない。

- 火災のおそれがあります。

※新聞・雑誌・ふきんなど、燃えやすいものをトッププレート、吸・排気口カバーの上やそばに絶対に置かないでください。

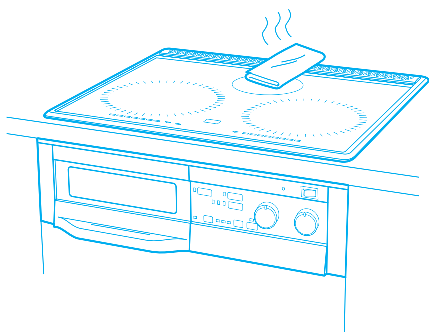




禁　止

中央ヒーターの上に物を置かない。

- 火災のおそれがあります。



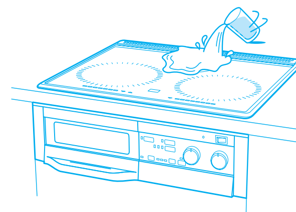
取り扱い



水ぬれ禁止

水をかけたりしない。

- ショート・感電・故障の原因になります。

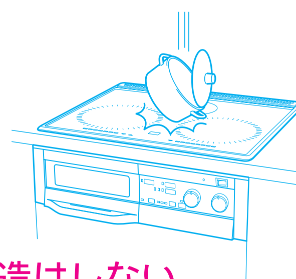


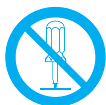


禁　止

トッププレートに衝撃を加えない。

- ひびが入ったり割れた場合、そのまま使うと過熱や異常動作、感電の原因になります。
- ひび割れが生じた場合は、電源スイッチとブレーカーを「切」にして使用を中止し、すぐに修理を依頼してください。





分解禁止

改造はしない。修理技術者以外の人は絶対に分解したり、修理をしない。

- 火災・感電・けがの原因になります。
- 故障したときは、電源スイッチとブレーカーを「切」にして使用を中止し、すぐに修理を依頼してください。

※修理は、お買い上げの販売店、据付施工店または、もよりの当社お客様ご相談窓口にご相談ください。





電源「切」確認

使用後は電源スイッチの「切」を確認する。

- 火災のおそれがあります。



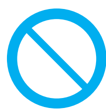
※長期不在のときは、専用回路のブレーカーを「切」にしてください。

安全上のご注意　必ずお守りください

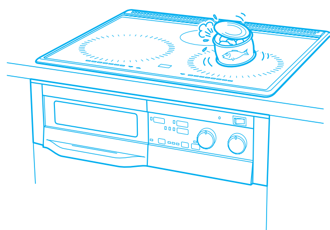


注意

取り扱い


禁　止

缶詰やアルミ箔・スプレー缶など、なべ以外のものはのせない。
- 破裂したり、赤熱してけがややけどをすることがあります。

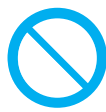



禁　止

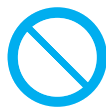
本体の前方に物を置かない。
- 火災の原因になります。


禁　止

水のかかるところでは使用しない。
- 感電や漏電の原因になります。


禁　止

調理以外の目的で使用しない。
- 火災・やけどの原因になります。


禁　止

空だきや過熱をしない。
- やけどや調理物の発火、なべの破損の原因になります。

※底の薄いものや反っているフライパン・なべは、強火で予熱すると赤熱する場合があります。
※フライパンなどで少量の油を入れて予熱する場合は、火力を弱めにして加熱し過ぎないでください。


禁　止

吸気口、排気口をふさがない。
- 本体内部の温度が上がり、火災の原因になります。


禁　止

中央ヒーターの上で直接調理しない。
- 発火や異常動作の原因になります。

※魚を焼いたり、しょうゆ、汁などがたれる調理はしない。

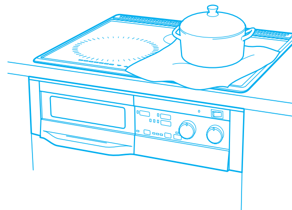
取り扱い


禁　止

なべを不安定な状態で使用しない。
- トッププレートの縁に乗り上げた状態で使用すると、落下などにより、やけどやけがの原因になります。


禁　止

なべの下に紙などを敷かない。
- なべの熱で紙がこげたりします。

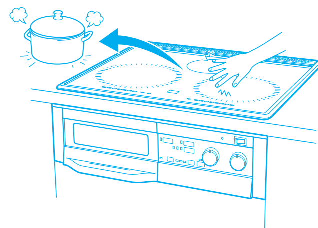



接触禁止

なべ・なべの取手などの高温部に触れない。
- やけどをすることがあります。

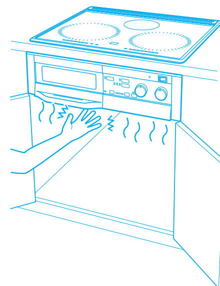

接触禁止

使用後しばらくは、なべの熱でトッププレートが熱くなっているので、手を触れない。
- やけどをすることがあります。




接触禁止

使用中・使用後しばらくは底面も熱くなっています、手を触れない。
- やけど・けがの原因になります。




冷めてから
お手入れ

本体が冷めてからお手入れする。
- 高温部に触れ、やけどをするおそれがあります。

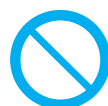
 注意

磁気の影響


医師に相談する

心臓用ペースメーカーをお使いの方は、本製品のご使用にあたって医師とよくご相談ください。
- 本製品の動作がペースメーカーに影響を与えることがあります。

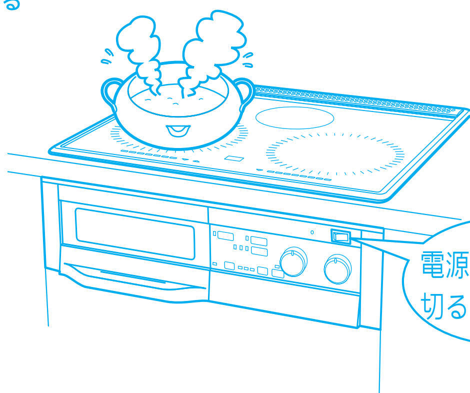
揚げ物


禁　止

右ヒーターおよび他の器具（ガスコンロなど）であらかじめ加熱した油を使わない。
- 温度制御装置が働かず、異常加熱し、火災の原因になります。


電源スイッチを切る

油煙が多く出たら電源を切る。
- 油が高温になっています。続けて加熱すると発火し、火災になります。




飛び散る油に気をつける

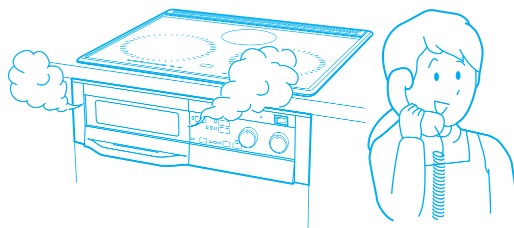
揚げ物調理中は飛び散る油に気をつける。
- 油が飛び散って、やけどの原因になります。

グリル


禁　止

使用中は、本体から離れない。
- 調理物が発火するおそれがあります。

※本体から離れるときは、必ずグリルを「切」にしてください。

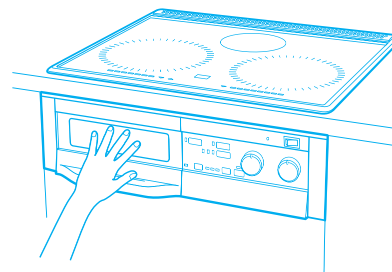



禁　止

必要以上に加熱しない。
- 加熱しすぎると調理物が発火することがあります。


接触禁止

使用中や使用後しばらくは、グリル扉など高温部に触れない。
- 高温のため、やけどをすることがあります。




受け皿を使う

必ずグリル受け皿を使う。
- 火災の原因になります。

※受け皿には必ず水を入れてください。


電源スイッチを切る

グリル使用中、調理物が発火した場合はすぐに電源スイッチを切る。
1. 電源スイッチを切る。
2. 吸・排気口カバー全体をぬれたタオルでふさぐ。（このときグリル扉の周囲から煙が出ます）
3. ブレーカーを切る。
- 火災の原因になります。
- 炎が消えるまでグリル扉を引き出さないでください。
  （空気が入り、炎が大きくなります）
- グリル扉に水をかけないでください。
  （ガラスが割れます）

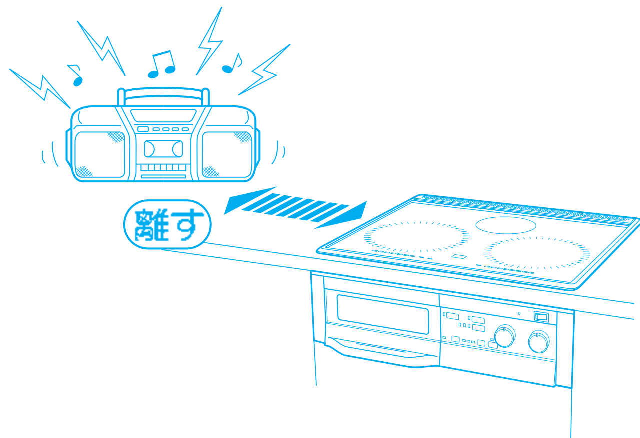
使用上のご注意 必ずお守りください

みそ汁やカレー・シチューをあたため直すときは、かき混ぜながら加熱する。

- なべ底に沈んだみそがはじけるおそれがあります。
- カレーやシチューが突沸し、やけどや故障の原因になります。

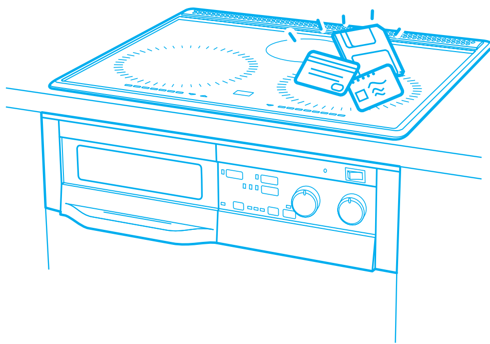
テレビやラジオ、リモコン付き電気製品は3m以上離す。

- 雑音や誤動作のおそれがあります。



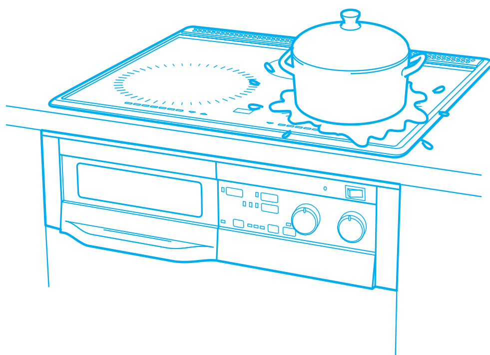
磁気の影響を受けやすいものを近づけない。

- キャッシュカード・テレホンカード・自動改札用定期券・フロッピーディスク・テープなどを、トッププレートにのせると記憶が狂うおそれがあります。



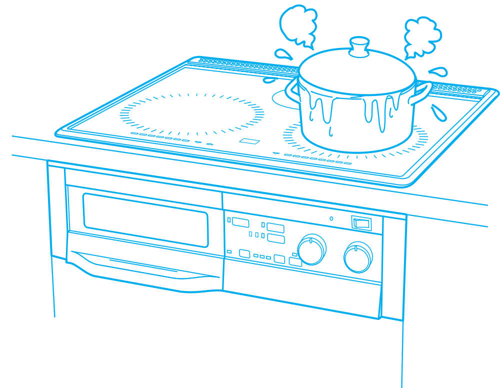
トッププレートやなべ底がぬれた状態で加熱しない。

- なべの底から湯気が吹き出し、やけどのおそれがあります。



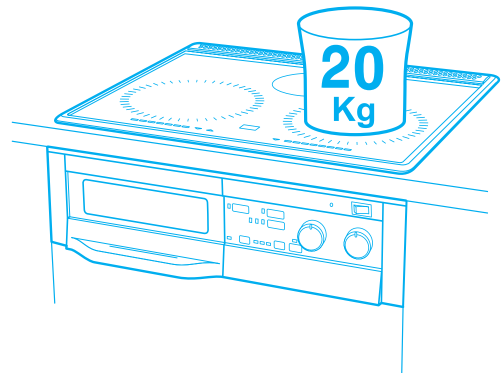
ふきこぼれに注意する。

- やけどや故障の原因になります。



トッププレートに重いものをのせないまた、人がのらない。

- トッププレートにひび割れやそりが起こり、故障の原因になることがあります。
- 使用できる重さは、内容物を含めて左右それぞれ20kgまでです。
- 使用されないときも、重いものをのせないでください。



グリル扉や受け皿を外した状態で加熱しない。

- 本体損傷や、火災の原因になります。

グリル扉を持ち上げながら引き出したり、勢いよく引き出さない。

- グリル扉が落下してけがをしたり、器具を破損する原因になります。

グリル扉を引き出した状態で重い物をのせたり、上から強い力を加えない。

- グリル扉が落下してけがをしたり、器具を破損する原因になります。

各部のなまえとはたらき

●本体

中央ヒーター
（ラジエントヒーター1250W）
左右ヒーターで使えないアルミ・銅なべが使えます。

右ヒーター
（IHヒーター3000W）
煮る・ゆでる・焼く・炒める・蒸すなどの調理に使います。

左ヒーター
（IHヒーター2000W）
煮る・ゆでる・焼く・炒める・蒸すなどの調理に使います。
揚げ物調理もできます。

安全上のご注意表示

吸・排気口カバー
（吸気口・排気口）

トッププレート

高温注意ランプ

左ヒーター火力ランプ

右ヒーター火力ランプ

受け皿

焼き網

グ リ ル 扉

グリル取っ手

グリル
（シーズヒーター1500W）
魚を焼くときに使います。

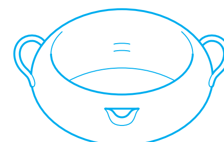
操　作　部

部品を交換したり、追加購入したい場合

部　品　名	部品番号
焼　き　網	617-225-7648
天ぷらなべ（付属品）	617-246-6965

※部品を交換するときは、お買い上げの販売店にお問い合わせください。

付属品
●天ぷらなべ（1個）



※必ず、天ぷらなべの取扱説明書をお読みください。



目の不自由な方のために
●イラストにある◇印の4ヶ所は、左右ヒーターのなべを置く中心がわかるようにトッププレートの外枠に凸印を入れてあります。

各部のなまえとはたらき

●操作部

中央ヒーターキー
中央ヒーター の「入」「切」に使います。

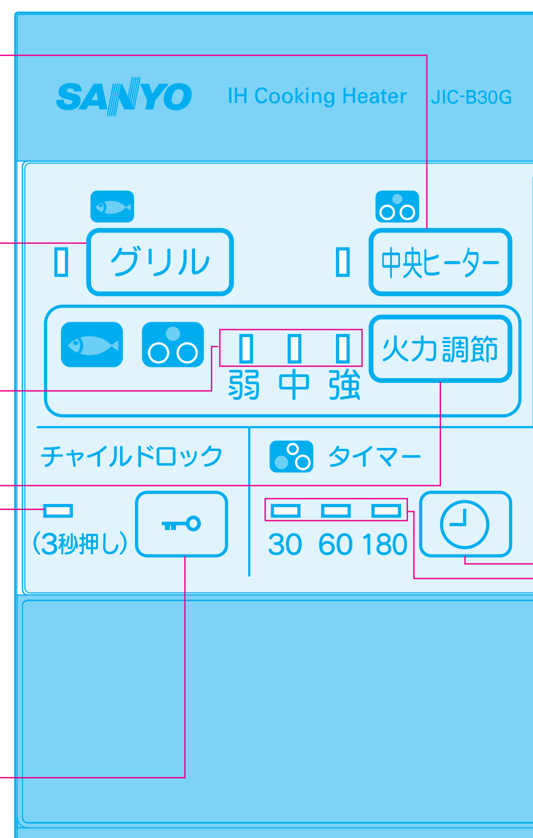
グリルキー
グリル の「入」「切」に使います。

火力ランプ（グリル、中央ヒーター用）

火力調節キー（グリル、中央ヒーター用）
グリル、中央ヒーターの火力を調節するときに使います。

チャイルドロックランプ
チャイルドロック時に点灯します。

チャイルドロックキー





●**左右ヒーターの加熱を停止するときは、火力調節つまみを押し込んで停止します。その後、電源スイッチを「切」にします。**
・火力調節つまみが出ている状態で電源スイッチを「切」にすると、再度電源スイッチを「入」にしても加熱できません。この場合は、一度火力調節つまみを押し込み（切）、再度つまみを押し出し（入）てから加熱してください。
・切り忘れ防止機能やなべ無し自動OFF機能が働いて、ヒーター加熱が自動停止した場合も一度火力調節つまみを押し込んでから、再度つまみを押し出してください。

●調理が終わった後や電源スイッチを「切」にした後も本体から冷却ファンの回る音がしますが異常ではありません。
使用中・使用後も本体内部の温度を下げるために冷却ファンが回っています。本体内部が一定の温度まで下がると自動的に止まります。

●目の不自由な方のために
操作部各キーには、各キーの名称を表す点字が入っています。またキーによってブザーの音を変えています。

揚げ物キー
左ヒーターで揚げ物をするときに使います。

電源ランプ
電源「入」のときに点灯します。

電源スイッチ
電源「入」「切」に使います。

電源　切　入

左ヒーター　右ヒーター

火力調節つまみ（左ヒーター用）
左ヒーターの「入」「切」と火力調節、揚げ物のときの油温度調節に使います。

火力調節つまみ（右ヒーター用）
右ヒーターの「入」「切」と火力調節に使います。

揚げ物

切　入

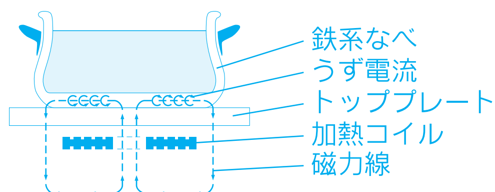
火力調節つまみの状態

切　入

タイマー合わせキー（左ヒーター用）
左ヒーターのタイマーを設定するときに使います。

タイマー表示（左ヒーター用）

IHヒーターの加熱のしくみ
加熱コイルに電流を流すと磁力線が発生します。そこに鉄系なべを置くと、なべ底にうず電流が生じ、なべ自体が発熱します。



チャイルドロック機能
電源スイッチを「入」にし、チャイルドロックキーを3秒間押すと、“ピー”とブザーが鳴り、チャイルドロックランプが点灯します。

・チャイルドロックされたあとは、電源スイッチは「切」にしてください。
電源ランプ・チャイルドロックランプは消灯します。

※ 加熱中や火力調節つまみが出ている状態ではチャイルドロック機能は働きません。左右ヒーターの火力調節つまみを押し込んでから操作してください。
※ この機能が働いているときは、加熱できません。

解除するときは、電源スイッチ「入」の状態でチャイルドロックキーを3秒間押します。
“ピー”とブザーが鳴り、チャイルドロックランプが消灯し、解除されます。

使えるなべ・使えないなべ

●左右ヒーター（IHヒーター）には、材質や底の形状により使えるなべと使えないなべがあります。
なべは、財団法人　製品安全協会の SG CH SG IH SG CH·IH マークがついたなべをお勧めします。

○ 左右ヒーターで使えるなべ

材質

●鉄・鉄鋳物

●耐熱ホーロー

空だきしたり焦げつかせないようにしてください。＊

●ステンレス（18-0, 18-8, 18-10）

• 18-8、18-10のなべはなべ底の厚みにより、火力が弱くなります。
• 種類によっては使えないなべもあります。

●多層鋼なべ（中がアルミの場合は、使えないなべもあります）

底形状

●底が平らで直径約12～26cmのなべ

平ら
直径約12cm以上
直径約26cm以下

× 左右ヒーターで使えないなべ

材質

●耐熱ガラス

●陶磁器・土なべ

「IHで使える」と表示している土なべでも形状などによっては本製品が故障することがありますのでIHヒーターで使わないでください。

●アルミ・銅

底形状

●底が丸いなべ

●底面にホーロー加工をした魚焼器など＊

●トッププレート内に入らない鉄板
●底の直径が26cmをこえるなべ
●底の直径が12cm未満のなべ
●約5mm以上の脚つきやそりのあるなべ

約5mm以上

※揚げ物には、必ず付属の天ぷらなべをお使いください。

●当社あっせん品についてはお買い上げの販売店にお問い合わせください。
●使えるなべでも、材質やなべ底の厚み・直径・形状により、火力が弱くなります。
●種類によっては高火力に耐えられず、なべが変形する場合があります。
●左右ヒーターをお使いのときは、同じ火力調節・同じなべでも、ヒーターごとに火力が異なることがあります。
＊ホーロー製品は空だきするとホーローが溶けてトッププレートに焼きつきトッププレートを破損することがあります。

中央ヒーター（ラジエントヒーター）で使えるなべ・使えないなべについて

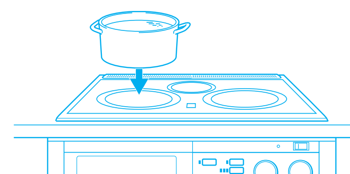
○適したなべ	△適さないなべ	×使えないなべ
・ステンレス、鉄、アルミなどの金属製なべ。 ・なべ底が平らで、底の直径が14cm～16cmのなべ。	・土なべ、ガラス製なべ	・耐熱ホーロー以外のホーローなべ ・なべ底に凹凸があるなべ ・ガス直火対応以外のなべ ・直火用魚焼器（網）

●左右ヒーター（IHヒーター）で使えるなべの見わけかた

- 保温加熱で、トッププレートが熱いときは見わけができないことがあります。保温以外やトッププレートが冷たいときに確認してください。

1 なべに水を入れ、左ヒーターの中央に置く

※左ヒーターを使って説明します。

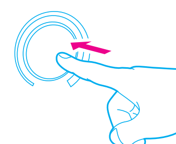


2 電源スイッチを「入」にする

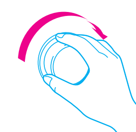


3 火力調節つまみ（左ヒーター用）を押し、入 にする

※電源スイッチを入れたときにつまみが出ていた場合、つまみを一度押し込み、再度押し出してください。



4 火力調節つまみ（左ヒーター用）を右方向いっぱいの位置にする



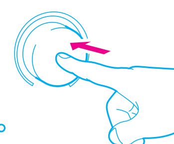
○使えるなべ	×使えないなべ
• ブザー音が“ピピッ”と鳴る • 加熱ランプ、火力ランプが点灯する • 加熱が始まる 160 180 200 揚げ物 保温 弱 1 2 3 4 強 加熱	• ブザー音が“ピーピーピー”と鳴り続ける • 加熱ランプが点滅する • 約1分後に加熱ランプ、火力ランプが消灯する • 自動的に通電が切れる 160 180 200 揚げ物 保温 弱 1 2 3 4 強 加熱

※ステンレス（特に多層なべ）は、使えるなべと見わけても材質によって火力が弱くなる場合があります。

5 火力調節つまみ（左ヒーター用）を押し、切 にする

- 加熱が停止する

○使えるなべのときは加熱されていますのでなべが熱くなっています。（やけどに注意）

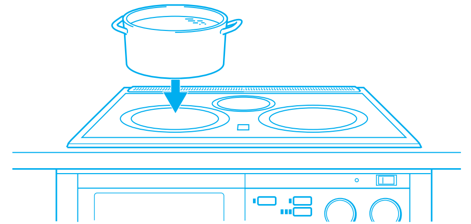


6 電源スイッチを「切」にする

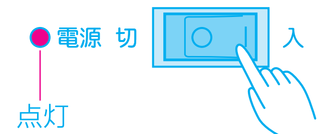


使いかた（左右ヒーター）

1 なべに材料を入れ、左または右のヒーターの中央に置く

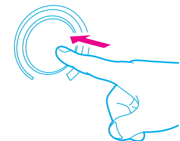


2 電源スイッチを「入」にする

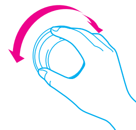
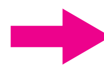
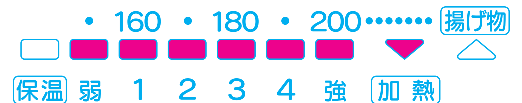


3 火力調節つまみを押し、入にする

○つまみを押し出しただけでは、安全のため加熱はしません。
○電源スイッチを入れたときにつまみが出ていた場合、つまみを一度押し込み、再度押し出してください。



4 火力調節つまみを回して火力調節をする

○調理中も火力調節ができます。
○45分以上操作がないときは、自動的に加熱が停止します。左ヒーターを長時間加熱するときはタイマーをお使いください。
○火力「強」で加熱したいとき、つまみがすでに右方向いっぱいの位置になっている場合は、つまみを左方向に少し戻してからもう一度「強」の位置に合わせてください。

- ブザー音が“ピピッ”と鳴る
- 加熱ランプ、火力ランプが点灯する
- 加熱が始まる

- 調理中に、なべの種類、火力によって「ジー」・「ブーン」という音や周期的に金属音がすることがありますが異常ではありません。
  誘導加熱の影響により、なべが極細かく振動することで発生するものでなべの種類や火力によって音の大きさは異なります。

5 調理が終わったら、火力調節つまみを押し、切にする

- ブザー音が“ピッピー”と鳴る
- 加熱ランプ、火力ランプが消灯する
- 加熱が停止する



6 電源スイッチを「切」にする

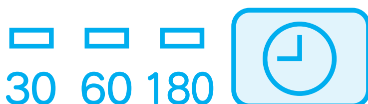


●タイマーを使う場合

※タイマーは、左ヒーターのみ設定できます。

タイマーキーを押して時間を選ぶ。

タイマー



30 ⇨ 60 ⇨ 180
└──（取消）──┘

タイマー時間の目安
30：30分
60：60分（1時間）
180：180分（3時間）

- 設定した時間のタイマーランプが点滅します。
- タイマーキーを押すごとに「30」「60」「180」と設定時間が変わります。
  「180」の次はランプが消え、ブザーが“ピー”と鳴り、タイマー設定が取り消されます。
- タイマーが進むにつれ、タイマーランプが移動し、加熱の残り時間の目安を表します。
- 調理中も時間や火力を変更できます。

- 加熱中にタイマー設定すると、約3秒後にタイマー加熱が始まります。
- タイマーを合わせてから火力調節つまみを操作すると、加熱と同時にタイマー加熱が始まります。
- タイマーが終了すると自動的に加熱が停止します。ブザーが1分ごとに鳴り、5分間お知らせします。
- タイマー終了後、再び使用したいときは、左ヒーターの火力調節つまみを押し込み、もう一度「使いかた」の手順3から調理を始めてください。
- タイマーを使うときは、ふきこぼれや焦げ付きにご注意ください。

●火力調節と火力ランプについて

左右ヒーターの火力表示と火力は次のようになっています。

左ヒーター（2000W）								右ヒーター（3000W）								
保温・火力ランプ							火力（約W）	保温・火力ランプ								火力（約W）
保温	弱	1	2	3	4	強		保温	弱	1	2	3	4	5	強	
●							約80℃（約400W）	●								約80℃（約400W）
	●						100 ～ 185		●							100 ～ 185
	●	●					185 ～ 375		●	●						185 ～ 375
	●	●	●				375 ～ 650		●	●	●					375 ～ 650
	●	●	●	●			650 ～ 1050		●	●	●	●				650 ～ 1050
	●	●	●	●	●		1050 ～ 1650		●	●	●	●	●			1050 ～ 1650
	●	●	●	●	●	●	1650 ～ 2000		●	●	●	●	●	●		1650 ～ 2500
									●	●	●	●	●	●	●	2500 ～ 3000

右ヒーターの火力が自動的に下がったり、火力を上げられないことがありますが、故障ではありません。

複数ヒーターを同時使用した場合、消費電力が4800Wを超えないように、右ヒーターの火力を自動的に調整しているためです。

この場合、右ヒーターで使用できる火力については、火力ランプで確認してください。

なお、右ヒーターを高火力でお使いになりたいときは、左ヒーターの火力を下げるか、左ヒーター、中央ヒーターまたはグリルを使用しないでください。

※ 複数ヒーターを同時使用し右ヒーターの火力が下がった場合、他のヒーターを止めても右ヒーターの火力はそのままでは元に戻りません。この場合、もう一度右ヒーターのつまみを回して調整してください。

左右ヒーター

料理のポイント（左右ヒーター）

加熱調理のメニュー例と火力調節の目安

- 火力「保温」は、おでんやなべものなどを冷めないように保温しておくのに便利です。
- 料理の加熱時間や火力調節は、なべの材質、大きさ、形状、または材料の温度や室温などにより多少異なります。料理のでき具合をみながら調節してください。
- フライパンやなべの予熱はあまり長すぎないようにしてください。

調理	火力調節								調理のポイント
右ヒーター	保温	弱	1	2	3	4	5	強	
左ヒーター	保温	弱	1	2	3	4	強		
煮る						↔ 材料を煮立たせる（おでん〜五目豆）	↔ 材料を煮立たせる（おでん〜五目豆）		「4」～「5」で沸とうしたら火力を下げ、煮え具合で「1」～「2」に調節します。
おでん	↔			↔ 煮込む					
寄せなべ	↔			↔ 煮込む					
野菜カレー	↔		↔ 煮込む	↔ 煮込む					
筑前煮	↔		↔ 煮込む	↔ 煮込む					
肉じゃが			↔ 煮込む	↔ 煮込む					
五目豆			↔ 煮込む	↔ 煮込む					
ゆでる							↔ お湯を沸かす	↔ お湯を沸かす	「5」～「強」でお湯を沸かし、ふきこぼれる前に火力を落とすと上手にゆでられます。
スパゲッティー（麺類）						↔ ゆでる	↔ ゆでる		
野菜など							↔ ゆでる		
ゆでたまご				↔ ゆでる	↔ ゆでる		↔ 沸とうまで		
焼く					↔ フライパンなどを熱する				「3」でフライパンや鉄板を熱します。焼け色を見ながら火力を調節します。
ハンバーグ				↔ 中まで焼く	↔ 中まで焼く	↔ 焼き色をつける（ハンバーグ〜鉄板焼）			
ステーキ				↔ 中まで焼く					
鉄板焼				↔ 焼く	↔ 焼く				
オムレツ					↔ 焼く				
炒める					↔ フライパンなどを熱する	↔ フライパンなどを熱する			「3」～「4」でフライパンや「IH用中華なべ」などを熱し、「3」で炒めます。 ※加熱しすぎると油の発煙・発火をまねくことがあります。様子を見ながら火力調節をしてください。
青椒肉絲					↔ 炒める				
野菜の五目炒め					↔ 炒める				
蒸す							↔ お湯を沸かす	↔ お湯を沸かす	「5」～「強」でお湯を沸かします。
茶碗蒸し				↔ 蒸す					
蒸しケーキ				↔ 蒸す	↔ 蒸す				
しゅうまい				↔ 蒸す	↔ 蒸す				

煮込み・ゆでもの



調理のコツ

- 沸とうまでは火力「4」～「強」で煮ます。沸とう後は火力「1」～「2」の間で調整して煮込みます。
- 調理中ふきこぼれるときは、ふたをずらして加熱してください。
- 肉を煮込むときのポイントは、まず強火にかけること。（→アクを十分に出すため）沸とうしたら弱火にし、アクを丁寧に取り除くと仕上りの味がよくなります。

筑前煮

■材料（4人分）

- 鶏もも肉（1口大のそぎ切り）‥200g
- れんこん（乱切り）…………100g
- ごぼう（皮をこそげ、乱切り）‥100g
- 干ししいたけ（もどして4つに切る）……………5枚
- にんじん（乱切り）‥‥小1本（100g）
- ゆでたけのこ（乱切り）……‥100g
- こんにゃく（2cm角にちぎり、ゆでる）‥‥1丁
- さやえんどう（すじを取る）‥‥50g
- サラダ油 ……………大さじ1
- Ⓐ
  - しょうゆ ……………大さじ1
  - 砂糖・みりん ……‥各大さじ½
- Ⓑ
  - 干ししいたけのもどし汁‥1カップ
  - しょうゆ …………大さじ3
  - 砂糖・みりん ………各大さじ2

■作り方

①下ごしらえをする

鶏肉はⒶを合わせた中に15分ほどつけておく。れんこんとごぼうは酢水につけアク抜きをする。

②炒める

なべにサラダ油と鶏肉を入れ、**火力「3」～「4」**で炒める。なべに油がまわったら、野菜とこんにゃくを入れてしばらく炒める。

③煮込む

Ⓑを注ぎ入れふたをして、**火力「4」**で煮立てる。沸とうしたら**火力「1」**に下げて約1時間煮る。最後にさやえんどうを入れ、ひと混ぜしてサッと煮る。





調理のコツ

〈めんをゆでる〉
- ゆで湯はたっぷり用意します。めんの重量の10～13倍が目安です。
- ぐらぐら沸とうした湯の中にめんを一度に入れ、手早く広げます。
  再び沸とうしたら、火を弱めます。静かに沸とうするくらいの火加減を保ち、めんがくっつかないよう時々混ぜます。
- そうめんなど細かいめんは、再沸とう後、火を止めふたをし、蒸らして余熱でゆで上げます。

  スパゲティ　・少し芯の残るシコシコッと歯ごたえのある“アルデンテ”にゆでます。
  ・塩：湯の0.5%
  ・再沸とうしたら火力「3」～「4」にし、表示時間通りにゆでます。

〈青菜をゆでる〉
- たっぷりの湯でゆでます。（材料の5倍くらい）
- 色だしのために塩少々加えます。（塩：湯の1～2%）
- 硬い方から（根元から）入れます。
- 冷水にさらしてアクを洗い流します。→水に長くつけると栄養分が流れるのですばやくします。

スパゲティー・ミートソース

■材料（2人分）

- スパゲティ ……………200g
- 塩 ………………………10g
- バター ……………………適量

ミートソース
- 牛ひき肉…………………100g
- 玉ねぎ（みじん切り）‥½個（100g）
- にんにく（みじん切り）……1かけ
- サラダ油 ……………大さじ1
- 赤ワイン ……………大さじ2
- ローリエ …………………1枚
- Ⓐ
  - トマトケチャップ ……大さじ3
  - トマトの水煮 ……………1缶
  - スープ ……………¼カップ
  - 砂糖 ………………小さじ2
  - 小麦粉 ……………大さじ1
  - 塩・こしょう …………各少々
  - ナツメグ ……………少々

■作り方

①ミートソースを作る

なべに油を入れ**火力「2」**で玉ねぎ、にんにくを炒める。さらにひき肉を入れ色が変わるまで炒め、赤ワインを加える。次にⒶとローリエを順に加え、**火力「1」～「2」**に下げトマトの水煮をつぶしながら煮込んでいく。さらに**火力「1」**でとろみがつくまで煮詰める。途中なべ底にくっつかないようかき混ぜる。

②スパゲティをゆでる

なべにたっぷりの水を入れふたをして、**火力「強」**で沸とうさせ、塩を入れスパゲティを入れる。**火力「4」**に下げて、好みのかたさにゆでる。
熱いうちにバターをからませておく。

③仕上げる

②のスパゲティに①のソースをかけて仕上げる。



焼きもの・炒めもの



調理のコツ

- フライパン（なべ）をよく熱し、油をよくなじませてから焼いたり炒めたりします。たえず焼け具合をみながら位置を変えたり、裏返したり、火力を調節しながら均一に焦げ目をつけます。
- 肉類は強火で一気に表面を焼き、肉のうま味を閉じ込めます。
- 魚類は洋風の焼き物など粉をまぶす場合、焼く直前にまぶし、余分な粉は払い落とします。

ハンバーグ



■材料（4人分）

- 玉ねぎ（みじん切り）　大1/2個（150g）
- バター……………………大さじ1/2
- Ⓐ
  - 牛ひき肉……………………300g
  - パン粉…………2/3カップ（30g）（牛乳大さじ2で湿らせる）
  - 卵……………………………1個
  - トマトケチャップ………大さじ1
  - 塩・こしょう……………各少々
  - ナツメグ……………………少々
- サラダ油……………………適量

ソース

- Ⓑ
  - トマトケチャップ……大さじ4
  - 赤ワイン………………大さじ2
  - ウスターソース………大さじ1

こね方のコツ

- ひき肉料理はよくこねるほどくずれずおいしくできます。
- ハンバーグの形にまとめるとき、キャッチボールの要領で両手の間でたたきつけるようにして空気を抜きます。こうすれば、調理中に割れる心配がありません。

■作り方

①玉ねぎを炒める

フライパンを**火力「2」～「3」**で熱し、バターをなじませてから玉ねぎをよく炒め、さましておく。

②材料を混ぜ合わせる

①とⒶをボールに入れ、粘りが出るまでよく混ぜ、4等分にする。

③形をととのえる

手にサラダ油をぬり、生地をたたいて小判型にし、中央をくぼませる。

④焼く

フライパンを**火力「3」**で熱し、サラダ油を入れ、③を並べ入れ、**火力「2」～「3」**で色よく焼く。適当な焦げ目がついたら裏返して**火力「1」**に下げ、ふたをして内部に火が通るまで焼き上げる。焦げすぎないように火力を調節しながら好みの焼き加減にする。

⑤仕上げる

ハンバーグを取り出した後、Ⓑを入れて混ぜ合わせ、**火力「2」**でソースを作りハンバーグにかける。

青椒肉絲（チンジャオロース）



■材料（4人分）

- 牛薄切り肉……………………300g
- Ⓐ
  - 酒……………………………大さじ1
  - しょうゆ…………………大さじ1
  - 片栗粉……………………大さじ1
- ピーマン（細切り）…………10個
- ゆでたけのこ（細切り）……100g
- しょうが（みじん切り）……1かけ
- サラダ油………………………適量
- Ⓑ
  - しょうゆ…………………大さじ1 1/2
  - 酒……………………………大さじ1
  - オイスターソース………大さじ1
  - 砂糖………………………小さじ2
  - スープ……………………大さじ2

■作り方

①下味をつける

牛肉を細切りにし、Ⓐで下味をつける。Ⓑは混ぜ合わせておく。

②炒める

フライパンを**火力「3」～「4」**で熱し、サラダ油を入れてなじませ、しょうがを軽く炒める。**火力「3」**に下げ①の牛肉を炒め、さらに野菜を加えて炒める。野菜がしんなりしてきたらⒷを加え、よくからませ味をととのえる。

蒸しもの



調理のコツ

- 蒸し器に水を入れ火力「5」～「強」で沸とうさせ、蒸気が出てきたところに材料を入れます。
- 卵料理は火力「2」に下げ、その他の料理は火力「2」～「3」で蒸し上げます。
- 途中、湯が少なくなったら必ず沸とうした湯を足します。
- 蒸気の抜けない蒸し器を使う場合は、蒸し器のふたの内側をふきんで包み、しずくが落ちないようにします。
- 蒸し菓子をふっくらと柔らかく仕上げるには、生地をさっくりと混ぜます。
  又、生地を入れすぎると全体に蒸気が回らないので、蒸し器の底7～8割程度にします。

茶わん蒸し



■材料（4人分）

- 卵 ……………………… M寸3個
- Ⓐ
  - だし汁 ……2¼カップ（450mL）
  - 淡口しょうゆ・塩 ……各小さじ1弱
  - みりん ……………… 小さじ½
- 鶏ささみ ………………… 80g
- しょうゆ・酒 ……………… 各適量
- えび（尾を残して殻をむき、背わたを取る） …4尾
- 干ししいたけ（もどして半分に切る） …2枚
- かまぼこ ………………… 4枚
- ぎんなん ………………… 8粒
- みつ葉 …………………… 少々
- 水 ……………… 3カップ（600mL）

（1mL＝1cc）

■作り方

①下ごしらえをする
鶏肉は一口大に切り、しょうゆ・酒で下味をつける。

②卵液を作る
卵とⒶを混ぜ合わせ、裏ごしをする。

③器に入れてふたをする
蒸し茶わんに①と他の材料を入れ、②を八分目ほど入れて、共ぶたをする。

④蒸す
蒸し器に水を入れ、**火力「強」**で沸とうさせる。蒸気が出てきたところに③を並べて入れ、ふたをして**火力「2」**で約20～30分蒸す。竹串をさして、澄んだ汁が出ればできあがり。みつ葉をのせ、ふたをして約5分蒸らす。

チーズ蒸しケーキ



■材料
（直径約7～8cmの湯のみ茶わん5個分）

- クリームチーズ …………… 70g
- 砂糖 ……………………… 50g
- 卵（溶きほぐす） ……… M寸2個
- バター（溶かす） ………… 20g
- ホットケーキミックス ……… 70g
- レーズン（ラム酒漬け） …… 20g
- 水 ……………… 3カップ（600mL）

（1mL＝1cc）

■作り方

①クリームチーズを練る
室温で柔らかくしたクリームチーズをボールに入れて軽く練り、砂糖を加えてよく混ぜ合わせる。

②卵を加える
①に溶きほぐした卵を加え、よく混ぜ、さらに溶かしバターを加え軽く混ぜる。

③粉を混ぜる
②にケーキミックスを加え、さっくりと混ぜ合わせる。

④容器に入れる
湯のみ茶わんにレーズンを等分ずつ入れ、③の生地を流し入れる。

⑤蒸す
蒸し器に水を入れ、**火力「強」**で沸とうさせる。蒸気が出てきたところに④を並べて入れぬれぶきんをかけ、ふたをして**火力「2」**で約20分蒸す。竹串をさして何もついてこなければ蒸し器から取り出し、あら熱が取れたら器からはずす。

使いかた（揚げ物）

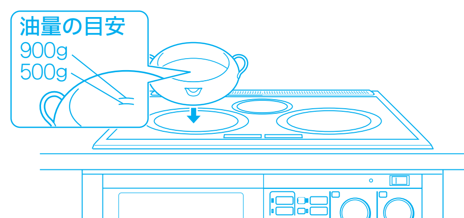


- 揚げ物は左ヒーターを使います。（必ず 揚げ物 キーを押して使用してください）
- 右ヒーターおよび他の器具であらかじめ加熱した油は使わないでください。
- 調理の直後などトッププレートが熱いときに揚げ物をすると、予熱時間が長くなったり、油の温度が設定温度より低くなることがあります。トッププレートをしばらく冷してから揚げ物を始めてください。
- なべ底がそってきたり、変形したなべを使わないでください。
- なべ底・トッププレートに異物や汚れが付いたまま使わないでください。
- なべに油を入れてから予熱してください。
- 揚げ物では調理タイマーは使えません。

1 付属の天ぷらなべに500g（約0.56L）～900g（約1L）の油を入れ、左ヒーターの中央に置く

- 必ず付属の天ぷらなべを使う。
- 500g（約0.56L）未満の油では調理しないこと。

○油温度が上がり過ぎ、発火の原因になります。
○正しい温度調節ができないので、うまく調理できません。

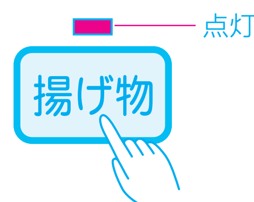


2 電源スイッチを「入」にする



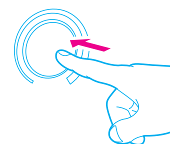
3 揚げ物キーを押す

- ブザー音が“ピッ”と鳴る。
- 揚げ物ランプが点灯する。

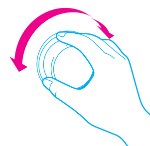


4 左ヒーター火力調節つまみを押し、入 にする

○つまみを押し出しただけでは、安全のため加熱はしません。

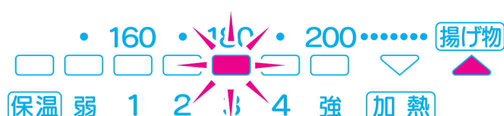


5 左ヒーター火力調節つまみを回し、揚げ物温度を設定する

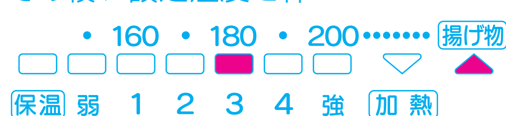


（例）180℃設定のとき

- ブザー音が“ピピッ”と鳴る
- 設定温度を表示する
- 温度ランプ「180」が点滅する
- 加熱が始まる

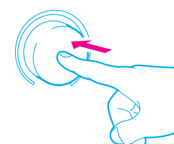


- 適温になるとブザー音が“ピーピーピー”と鳴る
- 温度ランプ「180」が点滅から点灯に変わる
- その後、設定温度を保つ



○調理中も設定温度が変えられます。料理のでき具合を見ながら、温度を調節してください。
○45分以上操作がないときは、ブザー音が“ピッピー”と鳴り自動的に加熱が停止します。続けるときは、つまみを押し込んで、もう一度手順3から調理を始めてください。

6 調理が終わったら、左ヒーター火力調節つまみを押し、切 にする



- ブザー音が“ピッピー”と鳴る
- 揚げ物ランプ、温度が消灯する
- 加熱が停止する

7 電源スイッチを「切」にする



⚠ 警告


禁止

揚げ物調理中はそばを離れない。

- 油が少ない場合など、油温が上がりすぎると火災のおそれがあります。

※揚げ物をするときは付属の天ぷらなべ以外は使用しないでください。
※500g（約0.56L）未満の少量の油で調理しないでください。
※揚げ物調理は、右ヒーターを使用しないでください。
左ヒーターで必ず 揚げ物 キーを押してください

⚠ 注意


禁止

右ヒーターおよび他の器具（ガスコンロなど）であらかじめ加熱した油を使わない。

- 温度制御装置が働かず、異常加熱し火災の原因になります。


電源スイッチを切る

油煙が多く出たら電源を切る。

- 油が高温になっています。続けて加熱すると発火し、火災になります。


飛び散る油に気をつける

揚げ物調理中は飛び散る油に気を付ける。

- 油が飛び散って、やけどの原因になります。

料理のポイント（揚げ物）

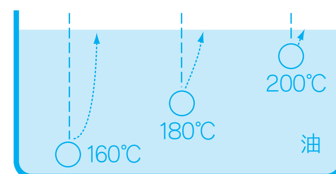
揚げ物調理のメニュー例と温度の目安

- 下表は900g（約1L）の油を付属の天ぷらなべに入れて調理したときの目安です。
- 油の量、室温などによって、表示温度と実際の温度がずれることがあります。
  料理のでき具合を見ながら、温度を調節してください。

メニュー		温度の目安（温度 150℃／160℃／170℃／180℃／190℃／200℃）	調理のコツ
野菜	野菜の天ぷら	160〜180	材料や油の温度により、揚げ上がりがベタッとなることがあります。お好みにより温度を高めに設定してください。
	野菜の素揚げ	150〜170	
	かき揚げ	170〜180	
魚介類	魚の天ぷら	180〜190	
	魚のから揚げ	170〜180	
	魚の丸揚げ	150（1度目）、170〜180（2度目）	
フライ コロッケ	ヒレカツ	170〜180	
	手作りコロッケ	170〜180	
	とりのから揚げ	160〜180	
	串揚げ	170〜180	
冷凍食品	冷凍フライ	180〜200	冷凍食品を揚げる場合は、冷凍食品に表示されている温度より高めに設定してください。
	冷凍コロッケ	180〜200	
その他	フライドポテト	150	※油量は500g（約0.56L）未満の油で調理しないでください。油が少ない場合などは、油温が上がりすぎて発火することがあります。
	フリッター	160〜170	
	ドーナッツ	160	

●衣による油の温度の見わけかた

150℃以下――――沈んだ衣はなかなか浮き上がってこない。
150℃〜160℃――衣は底まで沈んでから浮き上がる。
170℃〜180℃――油の途中まで沈んでからすぐ浮き上がってくる。
200℃―――――表面ですぐパッと散る。



油の飛び散りを少なくするために

材料は必ず水分をふき取ってください。
- 特にしいたけやピーマンなど
  （水分が残っていると油がはねることがあります）

いかやゆで卵などは揚げすぎないでください。
- 長時間揚げると破裂します
  （特にけんさきいかや、するめいかなどは注意）
- なべの中に揚げ忘れがないか、常に確認を！

衣や生地作りのご注意
- 天ぷら衣は固すぎないようにさっくりと
- 水分の多い材料には、必ず薄力粉をうすくまぶしてから衣をつけておく
- ドーナツなどの生地には、ベーキングパウダーや砂糖を入れる

特に下ごしらえの必要な材料
- えび
  尾の先を切って水分を出す
  腹に4、5ケ所切り込みを入れる
- ししとう
  水気をふき取り、切り込みを入れる
- いか
  皮をむき水分をふき取り、切り目を入れる

揚げ物



調理のコツ

- 油の量は900g（約1L）以上使います。
- 材料にあった温度で揚げます。
- 油が適温になってから材料を入れます。
- こまめに返しながら揚げます。
- 材料を1度にたくさん入れないでください。（油の表面積の1/3～2/3まで）
- 油をよく切ります。
- 天かすをこまめにとります。

ドーナッツ

■材料（10個分）

- ホットケーキミックス ········200g
- 卵（溶きほぐす） ··············1個
- 牛乳 ·······················大さじ2
- バター（溶かす） ··········大さじ1
- 小麦粉（打ち粉） ··············適量
- 揚げ油 ················900g（約1L）
- 粉砂糖 ·······················適量
- シナモン ·····················適量



■作り方

①生地を作る
ケーキミックスに卵、牛乳、バターを加えよく練り混ぜ、ひとまとめにして冷蔵庫で約30分生地をねかせる。

②生地を型抜きする
打ち粉をした台に生地を置き、めん棒で8～10mmの厚さに伸ばして型で抜く。

③揚げる
天ぷらなべに油を入れ、左ヒーター部にのせ、揚げ物キーを押し温度「160」で加熱し、適温後、②を入れきつね色になるまで揚げる。余分な油をきり、熱いうちに粉砂糖やシナモンなどをまぶす。

天ぷら

■材料（4人分）

- えび ·························8尾
- かぼちゃ ····················1/4個
- なす ·························2個
- ししとう ·····················8本
- 青じそ ·······················8枚
- れんこん ····················1/2本
- 揚げ油 ················900g（約1L）

衣

- Ⓐ
  - 卵 ·························1個
  - 冷水 ···················3/4カップ
  - 小麦粉 ·················1カップ

天つゆ

- Ⓑ
  - だし汁 ·················1カップ
  - みりん ················1/4カップ
  - しょうゆ ··············1/4カップ



■作り方

①下ごしらえをする
- えびは殻をむいて背わたを取り、尾の先の部分を切って腹部に切れ目を入れる。かぼちゃはタネを取り、5mm厚さのくし形に切る。なすはガクを取り、斜めに3～4個に切って塩水につける。れんこんは皮をむき、7mmくらいの輪切りにして酢水にさらす。ししとうは切れ目を入れておく。

②衣を作る
Ⓐを合わせて衣を作る。

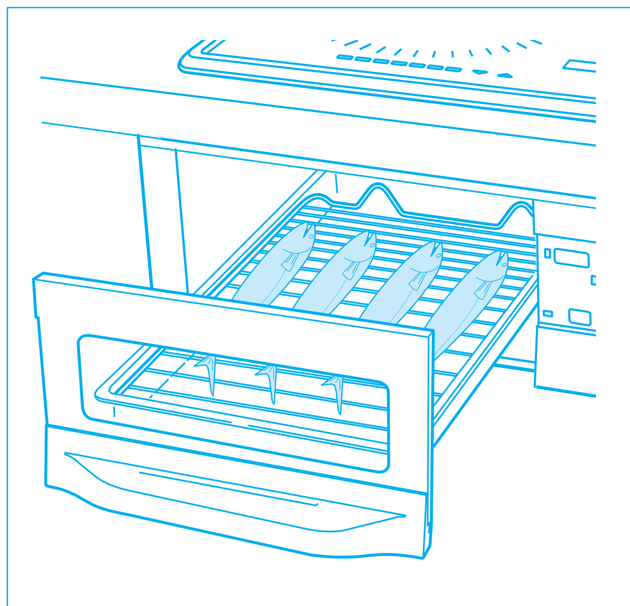
③揚げる
天ぷらなべに油を入れ、左ヒーター部にのせ、揚げ物キーを押し温度「180」で加熱し、適温後、①に②の衣をつけて揚げる。

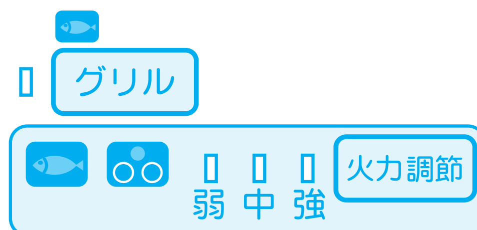
④天つゆを作る
なべにⒷを入れ、火力「4」でひと煮立ちさせる。

使いかた（グリル）



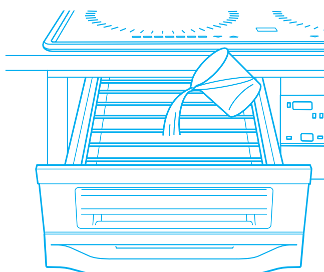
●はじめてご使用になるときは、においや煙が出ることがあります。受け皿に水（約200mL）を入れ焼き網を外し、グリル キーを押し、約10分間カラ焼きをしてください。このとき、必ず換気扇を回すか、部屋の窓を全開にしてください。
※グリル扉を持ち上げながら引き出したり、勢いよく引き出さないでください。グリル扉や受け皿が落下してけがをしたり、器具を破損する原因になります。





1 受け皿に水を入れ、焼き網をセットして魚を載せる

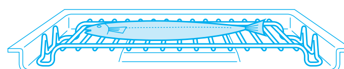
●水量（約200mL）
（水量の目安としては受け皿を水平にし受け皿の中央の丸い凸部がかくれる量）



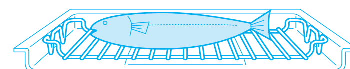
水を入れずに調理すると、調理物や落ちた油分が燃えたり、空だき検知が働き加熱を停止することがあります。
※続けて焼くときも、たまった油分を捨て水をつぎ足してください。

●焼き網の向き（高い・低いの2方向で使用できます。）
- 低い方（厚い魚）のときは、焼き網が沈まないよう水量を調節してください。

薄い魚



厚い魚

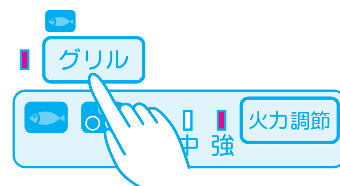


2 電源スイッチを「入」にする



3 グリル キーを押す

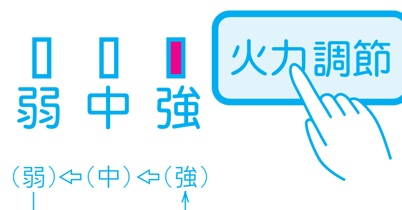
• ブザーが“ピピッ”と鳴り、グリルランプ・火力調節ランプ『強』が点灯し、加熱が始まります。



4 火力調節キーで火力を選び調理する

• 火力調節 キーを押すごとに、ブザーが“ピッ”と鳴り『中』『弱』『強』とランプが点灯し、火力が切り替わります。
強：1500W
中：1000W相当
弱：500W相当

○最終キー操作後、20分以上加熱すると、ブザーが“ピッピー”と鳴り自動的に加熱が停止します。続けるときは、もう一度手順3から調理を始めてください。



5 調理が終わったら グリル キーを押す

• ブザーが“ピッピー”と鳴り、グリルランプ・火力調節ランプが消灯し加熱が停止します。

6 電源スイッチを「切」にする





●グリル扉は、奥まで押して確実に閉めてください。
●調理中、煙やにおいが出ることがありますが食品の脂が焼けているためです。故障ではありません。
●調理開始後、しばらくして冷却ファンの回る音がしますが故障ではありません。グリル庫内が一定温度以上になると、冷却ファンが回ります。
●調理直後にグリル扉を引き出すと、冷却ファンの風にあおられた煙が前面に出ます。特に油分の多い魚の場合は、焼き終わったあと30秒程度待ってから引き出してください。
●使用中・使用後しばらくは高温になっているためグリル扉に触れないでください。
●グリル扉を取り出すときは両手で持って取り外してください。
●調理中、高温になり過ぎると温度過昇防止機能が働き、ヒーターがついたり消えたりしますが故障ではありません。
●火力『中』『弱』運転の場合は、火力調節機能でヒーターがついたり消えたりしますが故障ではありません。
●吸・排気口カバーの上に物を置かないでください。
●調理後や電源スイッチを「切」にしてもグリル庫内の温度が高い場合は、冷却ファンが回ります。温度が下がると自動的に停止します。

グリル

グリルメニュー

メニュー（焼き魚）

この表は、予熱をしない場合の目安時間です。表の時間を目安に適当な時間に魚を裏返してください。

※続けて焼くときは、加熱時間を短かめにしてください。

- 焼け具合は、食品の数、大きさ、季節、鮮度などで変わります。
  ※ 特に「つけ焼き」「みりん干し」などは焦げやすいのでご注意ください。
- ハイパワーグリル（1500W）のため厚みのある調理物は、表面だけが焦げやすいので火力「中」以下で調理してください。
- 最終キー操作後20分以上加熱すると、ブザーが“ピッピー”と鳴り自動的に加熱が停止します。続けるときは、もう一度手順3から調理を始めてください。

メニュー例（焼き魚）と火力・焼き時間の目安

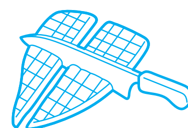
メニュー	分量	火力	焼き時間（約）	
			裏	表
あじの塩焼き	約180g×3尾	弱 中 **強**	12～14分	5～7分
さんまの塩焼き	約150g×4尾	弱 中 **強**	10～12分	4～6分
鯛の姿焼き	約300g×1尾	弱 中 **強**	10～12分	4～6分
さばの塩焼き	約100g×4切	弱 中 **強**	8～10分	4～6分
さけの塩焼き	約80g×4切	弱 中 **強**	8～10分	4～6分
さわらの味噌漬け	約80g×4切	弱 中 **強**	6～ 8分	3～5分
ぶりのつけ焼き	約80g×4切	弱 中 **強**	7～ 9分	2～4分
あじの開き	約100g×2枚	弱 中 **強**	8～10分	3～5分

メニュー例（その他）と火力・焼き時間の目安

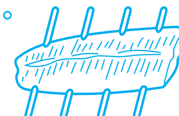
メニュー	分量	火力	焼き時間（約）	
			裏	表
焼き鳥（串）	6本	弱 中 **強**	7～ 9分	3～5分
焼きなす	約100g×3本	弱 中 **強**	10～12分	7～9分
焼きいも	約150g×3本	弱 **中** 強	16～18分	12～14分

魚をおいしく上手に焼くために

- 冷凍した魚は完全に解凍してから焼いてください。
- 加熱するとそるものはヒーターに触れないように工夫をする。
- 厚みのある魚（4cm以上）は表面が焦げやすいので2枚におろす。
- いかは切れ目を入れ、大きいものは切り分ける。

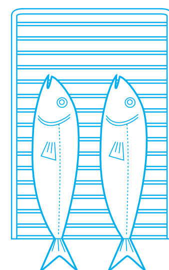


- あゆの塩焼き、あなごなどは串をさす。



姿焼きをするときは

魚の尾やいかのみみなど薄い部分が焦げやすいので、焼き網の手前側に寄せて焼く。



- つけ焼きはたれを切ってから焼く。

メモ
たれの塩分などにより、ヒーターの寿命を縮めます。



- 生魚は焼く20～30分前に、両面に塩をふる。
- 川魚は焼く直前に塩をふる。

メモ
尾・ヒレの付いた姿焼きは、化粧塩をすると焦げ過ぎや型くずれを防ぐことができます。



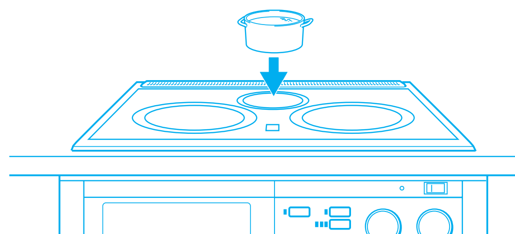
- 皮のついた切り身は、皮のついている面に切れ目を入れると火の通りもよくきれいに焼けます。



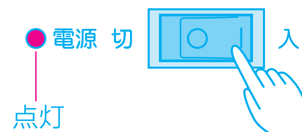
使いかた（中央ヒーター）

1 なべに材料を入れ中央ヒーターの中央に置く

中央ヒーターとグリルは同時には使用できません。

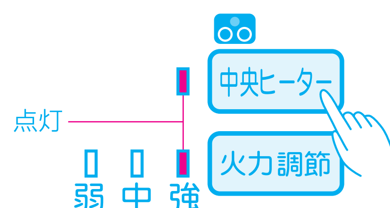


2 電源スイッチを「入」にする



3 中央ヒーターキーを押す

- ブザー音が“ピピッ”と鳴る
- 中央ヒーターランプ、火力調節ランプ『強』が点灯する
- 加熱が始まる



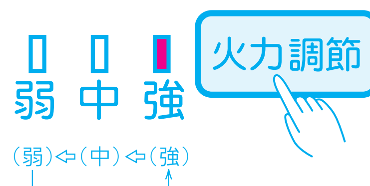
4 火力調節キーを押して火力を選ぶ

火力調節 キーを押すごとにブザー音が“ピッ”と鳴る

- 『中』→『弱』→『強』とランプが点灯し、火力が切り替わる

  強：1250W
  中：800W相当
  弱：400W相当

○45分以上操作がないときは、自動的に加熱が停止します。
続けるときは、もう一度手順3から調理を始めてください。



5 調理が終わったら中央ヒーターキーを押す

- ブザー音が“ピッピー”と鳴る
- 中央ヒーターランプ、火力調節ランプが消灯する
- 加熱が停止する



6 電源スイッチを「切」にする





●調理中、高温になり過ぎると温度過昇防止機能が働き、ヒーターがついたり消えたりしますが故障ではありません。
●火力『中』『弱』運転の場合は、火力調節機能でヒーターがついたり消えたりしますが故障ではありません。

お手入れのしかた（トッププレート・本体）

- お手入れはこまめにしてください。汚れがこびりつきますと、取れにくくなります。
- お手入れのときは、必ず電源スイッチを「切」にしてください。
- トッププレートのお手入れは、十分に冷えたことを確かめてから行なってください。
- 次のものは使用しないでください。
  ・ベンジン・シンナー・ガソリン・漂白剤・酸類
  ・クレンザー（トッププレートには液体クレンザーは使えます）
  ・タワシ・金属タワシ
- レンジ用洗剤などの強アルカリの洗剤は、塗装をいためますので使用しないでください。

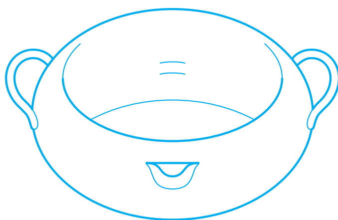
吸・排気口カバーを外すときに指をかけられるようにしています。

天ぷらなべ（付属品）

1 薄めた台所用中性洗剤で洗う。
●たわしやクレンザー（みがき粉）・食器洗い乾燥機は使用しないでください。

2 なべ底や外側の異物や汚れをとる。
●汚れがこびりついたまま使うと、油温を正しくコントロールできないことがあります。

3 洗い終わったら水気を切り、乾いたら内側に軽く食用油またはサラダ油をぬります。



※使用した油は別の容器に移して保管します。

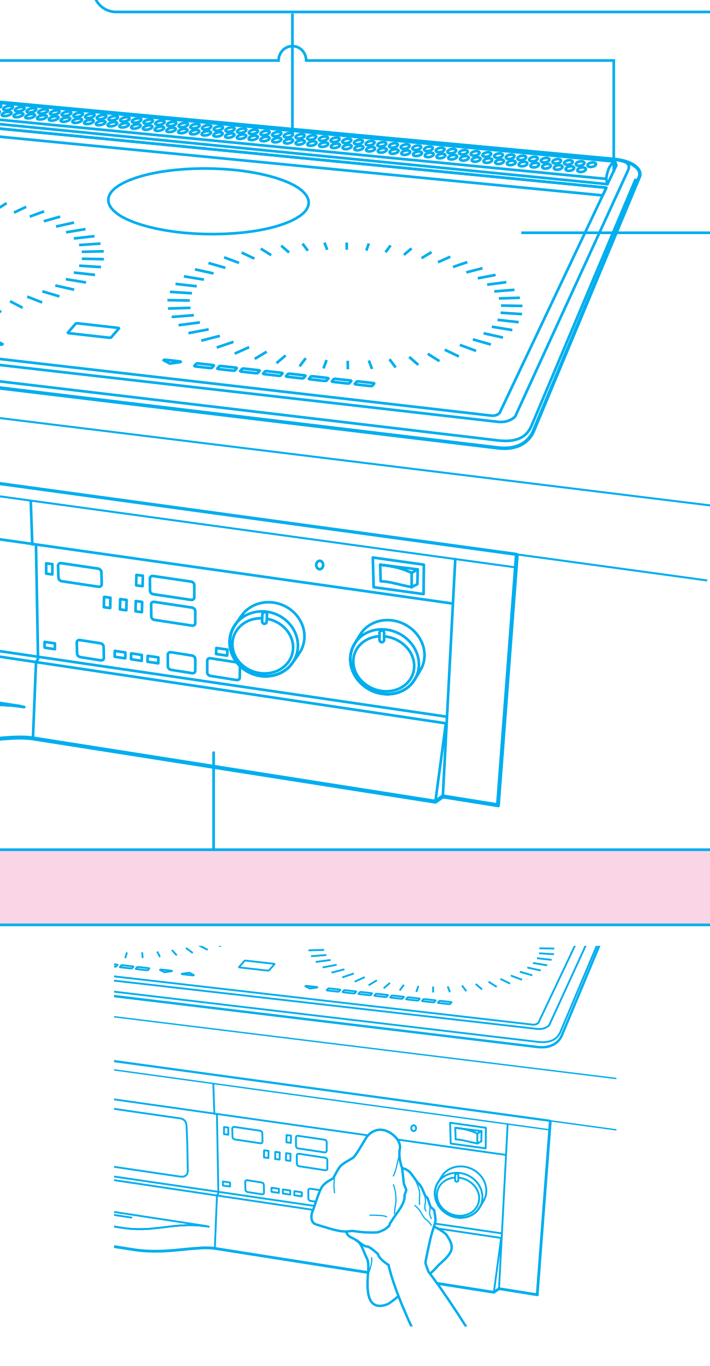
操作部

●乾いた、やわらかい布で拭き取る。
●取れにくい汚れは、約500倍にうすめた台所用中性洗剤をふきんにしみ込ませて拭き取り、固くしぼったぬれぶきんで拭き取ってください。
操作部のすき間に水や洗剤が入らないようにしてください。故障の原因になります。

吸・排気口カバー

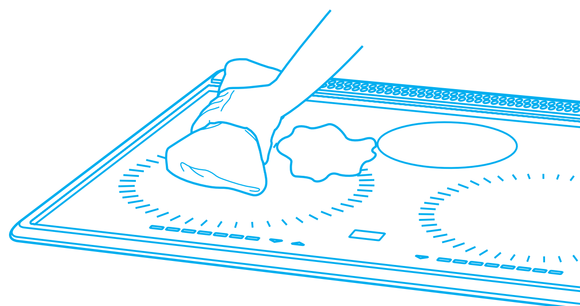
●本体から外し、水洗いをした後、乾いたやわらかい布で水気を拭き取ってください。

注意　たわし・クレンザーは使用しないでください。表面に傷が付きます。吸気口・排気口に物を入れたり落としたりしないでください。

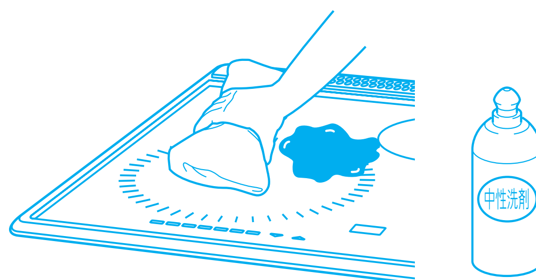


トッププレート

●固くしぼったぬれぶきんでよく拭き取ってください。



●油汚れは、薄めた台所用中性洗剤をふきんにしみ込ませて拭き取ってください。



●取れにくい汚れは、液体クレンザーを使ってこすった後、固くしぼったぬれぶきんでよく拭き取ってください。
※粉末のクレンザーは使用しないでください。傷が付きます。



注意　なべ底が汚れたまま使うと、トッププレートに焼き付き、取れにくくなります。

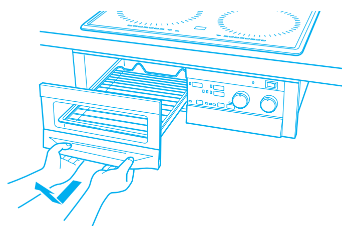
お手入れのしかた（グリル）

- お手入れはこまめにしてください。
- お手入れするときは、必ず電源スイッチを「切」にし、十分冷えたことを確かめてから行ってください。

グリル部の取り外し・取り付けかた

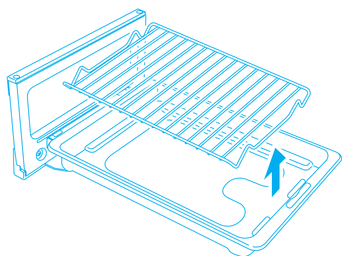
取り外し

1 取っ手を持って止まるまで手前に引き出し、そのまま斜め上に引き上げる。

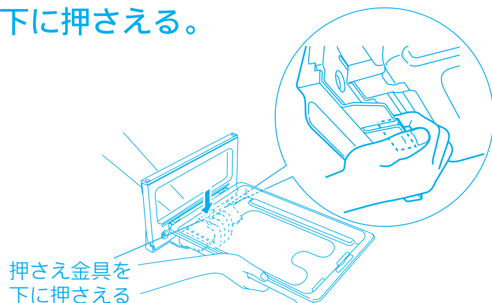


※ 受け皿に水が入っている場合は、水がこぼれないように注意ください。

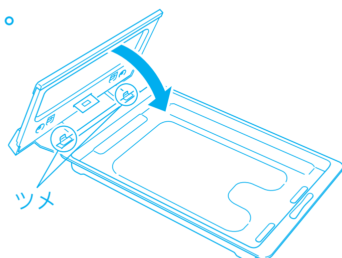
2 受け皿にのっている焼き網を外してください。



3 取っ手の下側に手を回し、押さえ金具を下に押さえる。

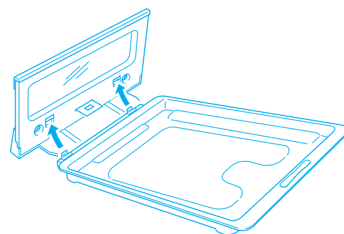


4 グリル扉を受け皿側に倒すようにすると、受け皿の付いている左右2つのツメが外れます。

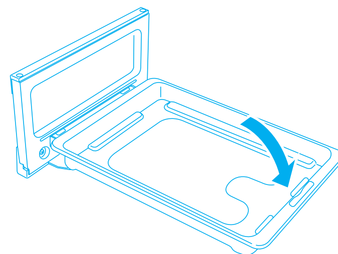


取り付け

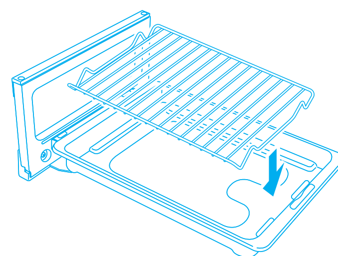
1 受け皿の左右のツメをグリル扉に差し込む。



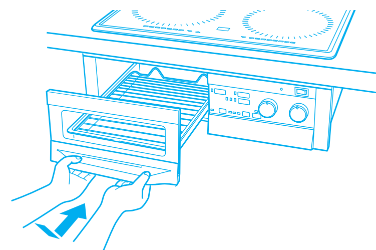
2 グリル扉を手でささえ、グリル受け皿を矢印方向にカチッと音がするまで下げる。



3 焼き網をのせる。



4 グリルの入口底面に合わせ、斜め上からはめ込んで押し込む。



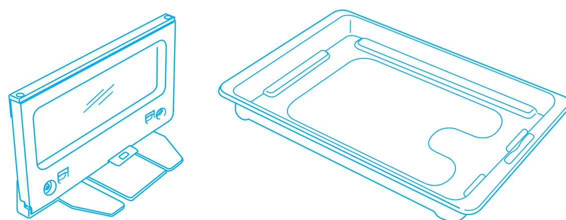


グリル庫内は、魚油などで汚れている場合があります。お手入れの際は、炊事用ゴム手袋などのご使用をおすすめします。

グリル扉・受け皿・焼き網・グリル庫内・グリル前面のお手入れ

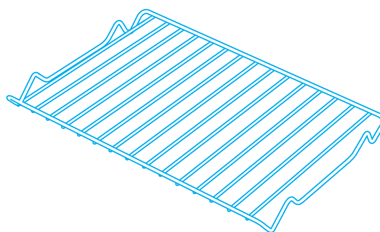
●グリル扉・受け皿

- 薄めた台所用中性洗剤とスポンジで洗ってください。
- たわし・クレンザー・食器洗い乾燥機は使わないでください。
  （表面を傷付けます）



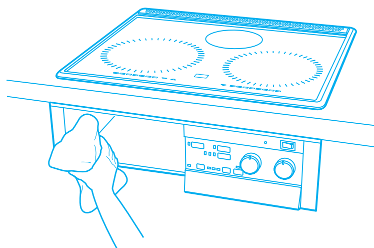
●焼き網（フッ素樹脂加工）

- 水に漬け、汚れを水に湿らせてからスポンジで洗ってください。
- 金属製のたわしやナイロンたわしのハード面やクレンザーでこすらないでください。
  （フッ素樹脂加工がはがれることがあります）
- フッ素樹脂加工がはがれても、下地がステンレスのためそのままお使いいただけますが、こびり付きやすくなるのでサラダ油を塗ってお使いください。



●グリル庫内・グリル前面

- 油汚れは、薄めた台所用中性洗剤をふきんにしみ込ませて拭き取った後固くしぼったぬれぶきんでよく拭き取ってください。
- たわしやクレンザーでこすらないでください。



故障かな？と思ったら



- 修理を依頼される前に次のことをお調べください。
- 調べていただき、なお異常がある場合は、使用を中止し電源スイッチとブレーカーを「切」にして、お買い上げ販売店または据付施工店にご連絡ください。

症　状	点検箇所 →	処　置
ヒーターが入らない。	● 電源スイッチ、またはブレーカーが「入」になっていますか。 →	● 電源スイッチ、またはブレーカーを「入」にしてください。
	● 火力調節つまみが出たままの状態になっていませんか。 →	● 火力調節つまみを一度押し込んでから再度押し出してください。 詳しくは10ページをごらんください。
左右ヒーターになべをのせて火力調節つまみを押してから回しても加熱ランプが点滅し、ブザーが鳴り続けなべが熱くならない。 ランプは、約1分後に消灯する。 なべ無し自動OFF機能	● 使えないなべをのせていませんか。 ● なべの位置が加熱部の中央からずれていませんか。 →	● 12ページ「使えるなべ・使えないなべ」をごらんください。
調理中「ジー」や「ブーン」という音がする。	● 異常ではありません。そのままお使いください。 なべの種類によっては振動音がする場合があります。 なべの位置をずらすか、置き直すと止まることがあります。	
調理後や電源スイッチを「切」にしても、本体からファンの音がする。	● 異常ではありません。 本体内部の温度を下げるため冷却ファンが回っています。 本体内部の温度が一定温度まで下がると自動的に停止します。	
使用中に、ブザーが鳴り加熱を停止した。 切り忘れ防止機能	● 最終キー操作後約45分以上連続で加熱していませんか。（グリルは、約20分） →	● 異常ではありません。 ● 切り忘れ防止機能が働いてます。 ● 再スタートをするか、長時間使用される場合は左ヒーターのタイマー機能をご使用ください。
左右ヒーターの火力が自動的に下がったり、火力を上げることができない。	● 複数ヒーターを同時使用していませんか。 →	● 複数ヒーターを同時使用すると消費電力4800Wを超えないように、右ヒーターの火力を自動的に調節しているためです。 ※ 詳しくは、15ページをごらんください。
使っている途中で、加熱ランプが点滅し加熱しない。 温度過昇防止機能	● なべ底温度が異常に上がると加熱を停止します。	
グリル調理開始後、しばらくして冷却ファンの音がする。	● 異常ではありません。 グリル庫内が一定温度以上になると冷却ファンが回ります。	
グリルヒーターの赤みが消える。	● 故障ではありません。 自動的に温度調節をしているためです。	
グリル扉の周囲から風が出る。	● 異常ではありません。 冷却ファンが作動すると吸・排気口カバー以外にグリル扉の周囲や操作部からも排気の風が少し出るようになっています。	
揚げ物の予熱時間が長過ぎたり、油温が低い。	● 炒めもの調理の直後などトッププレートが熱いときに揚げ物をした。 →	● トッププレートを冷ましてから再度キー操作する。
左右ヒーターでの調理に時間がかかる。	● なべ底の材質（磁石のつきが弱いなべ・磁石のつかないなべ）によって、火力が弱い場合がありますが故障ではありません。 ● なべ底に異物が付着していたり、トッププレートが汚れていませんか。 →	● 左右ヒーターに適したなべを使用してください。 ※ 詳しくは、12ページをごらんください。 ● なべやトッププレートのお手入れをしてご使用ください。
調理開始約5分後自動で加熱が止まる。 左ヒーター 保温 弱 1 2 3 4 強	揚げ物キーを押して、揚げ物以外の調理をしたとき加熱が止まることがあります。 火力調節つまみを押し込み、揚げ物キーを押さずにもう一度調理をしてください。	

本体に故障や異常が発生しピッピーとブザー音が鳴り、トッププレートや操作部に次の表示が出たとき

表　示	原　因	処　置
左ヒーター 保温 弱 1 2 3 4 強 右ヒーター 保温 弱 1 2 3 4 5 強 ■□□□□□□□ 空だき検知機能	空だきなどによってなべ底の温度が上がり過ぎると自動的に停止します。	● トッププレートやなべが冷えてから、なべに調理物を入れて再度キー操作する。
左ヒーター 保温 弱 1 2 3 4 強 右ヒーター 保温 弱 1 2 3 4 5 強 □■□□□□□□ 回路保護機能	左右ヒーターを使用時に吸・排気口カバーをふさいでいる・ほこりなどがたまっているなどで本体内部の温度が高くなった。	● 吸・排気口カバーをふさいでいるものを取り除く。 ● 吸・排気口カバーにたまったほこりを手入れする。 （吸・排気口カバーのお手入れ29ページをごらんください。）
グリル ■弱 □中 ■強 グリル異常高温検知機能	グリル庫内の発火などによって庫内温度が異常に上がった。	※ 炎が消えるまでグリル扉を開けない。 1. すぐに電源スイッチを切る。 2. 吸・排気口カバー全体をぬれたタオルでふさぐ。 3. ブレーカーを切る。

表示内容を確認したら、使っていたヒーターを「切」にするか電源スイッチを「切」にしてください。

その他のエラー表示

左ヒーター	保温	弱	1	2	3	4		強
右ヒーター	保温	弱	1	2	3	4	5	強
	■	■	□	□	□	□	□	□
	□	□	■	□	□	□	□	□
	■	□	■	□	□	□	□	□
	■	■	■	□	□	□	□	□
	■	■	□	■	□	□	□	□

グリル □弱 ■中 ■強　　グリル ■弱 ■中 ■強　　グリル □弱 □中 ■強

以上の表示をした場合は、表示内容を記録して電源スイッチとブレーカーを切り、表示内容をお買い上げ販売店または据付施工店にご連絡ください。



こんな場合は、危険です。すぐに修理が必要です。使用を中止し、電源スイッチとブレーカーを「切」にしお買い上げ販売店又は据付施工店にご連絡ください。

- トッププレートにひび割れなどが発生した。
- 冷却ファンが回らなくなった。





改造はしない。修理技術者以外の人は絶対に分解したり、修理をしない。
- 火災・感電・けがの原因になります。
- 故障したときは、電源スイッチとブレーカーを「切」にして使用を中止し、お買い上げの販売店または据付施工店にご連絡ください。

仕様

電源		単相200V（50−60Hz共用）	
定格消費電力		4800W	
寸法		（約）　幅599mm×奥行568mm×高さ235mm	
質量（重さ）		（約）　21kg	
グリル寸法	内寸	（約）　幅243mm×奥行366mm×高さ82mm	
	焼き網の大きさ	（約）　幅216mm×奥行286mm	
		消費電力	火力調節範囲
各ヒーター定格	左ヒーター	2000W	保温80℃・約100W相当～2000W　無段階調節（7段階表示）
	右ヒーター	3000W	保温80℃・約100W相当～3000W　無段階調節（8段階表示）
	中央ヒーター	1250W	約400W相当、約800W相当、1250W　3段階調節
	グリル	1500W	約500W相当、約1000W相当、1500W　3段階調節
付加機能	温度調節	150～200℃　6段階調節（揚げ物・左ヒーター）	
	調理タイマー	30分・60分・180分（左ヒーター）	
電源コード		1.1m　3.5mm^2　3芯　キャブタイヤケーブル	
電源プラグ		250V　30A（2極接地極付）	
保護機能		適正負荷検知（小物発熱防止・使用なべ検知・無負荷検知） 温度過昇防止・回路保護・切り忘れ防止・ヒューズ（20A）	

- 電源スイッチが「切」の状態では待機消費電力ゼロです。

- **左右ヒーターとグリルまたは中央ヒーターを同時に使うときは、総消費電力が4800Wを超えないように、右ヒーターの火力を自動的に調整します。**
  この場合、左右ヒーターで使用できる火力については、火力表示で確認してください。
- 右ヒーターを高火力でお使いになりたいときは、左ヒーターの火力を下げるか、左ヒーター、中央ヒーター、またはグリルを使用しないでください。

アフターサービス

保　証　書

- この商品には保証書を別途添付しております。
- 保証書は、販売店から受け取っていただき、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、所定事項を記入し、内容をよくお読みの後、大切に保管してください。

保　証　期　間

- **保証期間はお買い上げ日より1年間です。**
- 保証書の記載内容により、お買い上げの販売店が修理いたします。その他の詳細は保証書をご覧ください。
- 保証期間経過後の修理についてはお買い上げの販売店にご相談ください。

補修用性能部品の保有期間

- **当社はこのIHクッキングヒーターの補修用性能部品を製造打切後6年保有しています。**
- 性能部品とは製品の機能を維持するために必要な部品です。

外国での保証について

- この製品は日本国内用に設計されています。
電源電圧の異なる外国では使用できません。
またアフターサービスもできません。
This appliance is designed for domestic use in Japan only.
Do not use this appliance in foreign countries where the voltage is different from that of Japan.
No servicing is available outside of Japan.

アフターサービスについてご不明の場合

- お買い上げの販売店か、もよりの当社「お客さまご相談窓口」にお問い合わせください。

修理料金の仕組み

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料

技術料	故障した商品を正常に修復するための料金です。 技術者の人件費、技術教育費、測定機器等の設備費、一般管理費等が含まれています。
部品代	修理に使用した部品代金です。 その他、修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	商品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

お客さまご相談窓口

総合相談窓口

相談受付時間　9:00～17:00まで
（1月1日～3日は休ませていただきます）

家電製品についての全般的なご相談は、もよりの下記電話番号にお問い合わせください。

- ◆ 北海道地区　TEL　札幌　（011）290-1522
- ◆ 東北地区　TEL　仙台　（022）714-6137
- ◆ 関東地区　TEL　東京　（03）3815-1111
- ◆ 中部・北陸地区　TEL　名古屋　（052）533-5245
- ◆ 近畿・四国地区　TEL　大阪　（06）6994-9570
- ◆ 中国地区　TEL　広島　（082）297-6067
- ◆ 九州・沖縄地区　TEL　福岡　（092）263-7629

郵便・FAXでご相談される場合は

◆ 三洋電機（株）お客さまセンター
〒570-8677　大阪府守口市京阪本通2-5-5
FAX　大阪（06）6994-9510

修理相談窓口

相談受付時間　月曜日～金曜日　9:00～18:30
土曜・日曜・祝日　9:00～17:30

修理や部品に関するご相談は、お買い上げの販売店、または下記電話番号、別紙「お客さまご相談窓口」記載のお近くの 修理相談窓口 にお問い合わせください。

三洋電機サービス株式会社

- ◆ 北海道地区　TEL　札幌　（011）833-7888
- ◆ 東北地区　TEL　仙台　（022）382-2213
- ◆ 関東地区　TEL　東京　（03）5302-3401
- ◆ 北陸地区　TEL　金沢　（076）237-6650
- ◆ 中部地区　TEL　名古屋　（052）459-3456
- ◆ 近畿地区　TEL　大阪　（06）4250-8400
- ◆ 中国地区　TEL　広島　（082）293-9333
- ◆ 四国地区　TEL　高松　（087）844-8321
- ◆ 九州地区　TEL　福岡　（092）922-6111

沖縄三洋販売株式会社　サービス部

- ◆ 沖縄地区　相談受付時間　月曜日～土曜日（日曜、祝日および当社の休日を除く）
9:00～12:00　13:00～17:30
TEL　沖縄　（098）944-5018

ご注意「お客さまご相談窓口」の住所・電話番号は、ご通知なしで変更することがありますが、ご了承ください。

愛情点検	★長年ご使用のIHクッキングヒーターの点検を！★

こんな症状はありませんか	・トッププレートのひび割れ。 ・異常な臭いがしたり、煙が出る。 ・運転中に異常な音がする。 ・冷却ファンが回らない。 ・その他の異常や故障がある。	➡	使用中止	故障や事故の防止のため必ず販売店又は据付施工店にご連絡を…。 点検・修理についての費用など詳しいことは販売店又は据付施工店にご相談ください。

●お客さまメモ

- お買い上げの際に記入しておいてください。
修理などを依頼されるときに便利です。

品　　　番	JIC-B30G
お買い上げ年月日	
お買い上げ販売店名	電話（　　　）　　—

※この取扱説明書は、再生紙を使用しています。

三洋電機株式会社

サービス企業グループ　〒570-8677　大阪府守口市京阪本通2-5-5
事業開発本部
住設システム　ビジネスユニット

コンシューマ企業グループ　〒520-2198　滋賀県大津市瀬田1-1-1
ライフソリューションズ　カンパニー
キッチンアプライアンス　ビジネスユニット

52400C